

保育園給食紹介

令和8年1月13日・27日(火)

分量の()内の量はおおよその量です。

豆腐のミートグラタン

《材料》4人分(子ども8人分)

綿豆腐	500g	(1.5丁)
油(A)	20g	(大さじ1と2/3)
鶏挽肉	100g	
玉ねぎ	90g	(中1/2個)
油(B)	8g	(小さじ2)
小麦粉	10g	(大さじ1)
水	60ml	(大さじ4)
Ⓐ ケチャップ	50g	(大さじ2と3/4)
塩	0.3g	(少々)
こしょう		少々
ピザ用チーズ	30g	

《作り方》

- ① 綿豆腐は下茹でしてから充分に水切りし、1.5cm角に切り、油(A)で炒める。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油(B)を熱し、鶏挽肉・玉ねぎを炒め、小麦粉を加え更に炒め、Ⓐを加えてミートソースを作り、①と合わせる。
- ④ アルミカップに③を入れ、ピザ用チーズをのせ、天板に並べて200°C位のオーブンで8~10分焼く。

川崎市公立保育所 令和8年1月

わかめスープ

《材料》子ども4人分

生わかめ	20g	
	※乾燥わかめの場合は約2g	
長ねぎ	50g	(1/2本)
水	500ml	(2と1/2カップ)
鶏ガラスープの素	2g	(小さじ3/4)
塩	1.6g	(小さじ1/4)
こしょう		少々

《作り方》

- ① 生わかめは水洗いし、1cm位の長さに切る。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れて中火で熱し、沸騰したら長ねぎを加えて煮立てる。生わかめも加え、一煮立ちしたら、塩とこしょうで味を調える。

* 保育園では鶏ガラスープを手作りしています。

川崎市公立保育所 令和8年1月

【今日の献立】

<昼食> ロールパン・豆腐のミートグラタン・

茹で野菜・わかめスープ・みかん

<おやつ> 牛乳・タやけごはん

茹で野菜

《材料》4人分(子ども8人分)

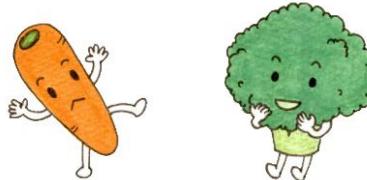
ブロッコリー	300g	(1.5個)
人参	70g	(中1/3本)
塩		少々

《作り方》

① ブロッコリーは小房にして茹でる。

② 人参は乱切りにして茹でる。

* 人参はスティック状にして、手で持ちやすくしてもよいでしょう。



川崎市公立保育所 令和8年1月

タやけごはん

《材料》米2合分(子ども10人分)

はいが精米	300g	(2合)
人参	40g	(中1/5本)
酒	6g	(小さじ1と1/4)
しょう油	12g	(小さじ2)
塩	1.3g	(ひとつまみ)

《作り方》

① 米は洗米し、水気を切って炊飯器に入れておく。

② 人参はすりおろしておく。

③ ①に調味料を加え、水を2合の目盛りまで注ぐ。
②を加え炊飯する。

④ 炊き上がったら、具が均一になるようにしゃもじで混ぜ、盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和8年1月